市民カレンダー **11月**

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	予定	日	予定
11(金)		21(月)	
12(土)		22(火)	
13(日)	【医】安岡内科クリニック(☎52－5626)	23(水)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52－0080)
14(月)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00)	24(木)	**胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北(8:30～10:30) **離乳食講習会** 保健福祉センター香北(13:30～15:30)
15(火)	**こころの健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は前日までに、中央東福祉保健所 健康障害課(☎53－3173)へ	25(金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ **胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北(8:30～10:30)
16(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **自動車文庫(子どもと成人の文庫)** 物部分館(11:00～11:30) **【犬猫】** 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)	26(土)	
17(木)	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **胸部レントゲン検診** 奥物部ふれあいプラザ(9:30～11:00) **胸部レントゲン検診** 保健福祉センター香北(13:30～15:00) **4か月、10か月児健診** プラザ八王子(12:45～)	27(日)	【医】びらふ診療所(☎57－3456)
18(金)	**胸部レントゲン検診** プラザ八王子(9:30～11:30)	28(月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター(10:00～15:00) **献血** 高知工科大学(11:30～16:00)
19(土)		29(火)	
20(日)	【医】岩河整形外科(☎52－5000) **特定健診** プラザ八王子(9:00～10:30) **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30) **乳がん検診** プラザ八王子(12:45～15:00)	30(水)	

納期のお知らせ
納期限＝11月30日(水)

固定資産税	第3期
国民健康保険税	第5期
介護保険料	第5期
後期高齢者医療保険料	第5期
下水道事業受益者負担	第3期

粗大ごみ収集日

11月は20日(日)、21日(月) の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場 (日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、**9:30～12:00、13:00～16:00** です。

市民カレンダー　12月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日（引取日）

日	内容	日	内容
1（木）	3歳児健診　プラザ八王子（12:30～）	6（火）	【犬猫】　中央東福祉保健所（8:30～9:30） 香美市役所香北支所（8:30～9:30） 乳がん検診　プラザ八王子(8:30～15:00)
2（金）	身体障害者相談　プラザ八王子（10:00～12:00）	7（水）	乳がん検診　プラザ八王子(8:30～15:00)
3（土）	自動車文庫（子どもと成人の文庫） 香北分館（9:30～11:30） 本　　館（13:30～15:30）	8（木）	4か月、10か月児健診　プラザ八王子（12:45～）
4（日）	【医】間崎病院（☎59－2202）	9（金）	行政相談　プラザ八王子（10:00～15:00） 献血　土佐山田地方合同庁舎(9:30～11:00) 献血　JA土佐香美土佐山田支所(12:30～14:00) 献血　中央東福祉保健所(14:30～16:00)
5（月）		10（土）	

おすすめレシピ

No.２０

れんこんサラダ

～シャキシャキの歯ごたえを楽しむ～

◆◆　材料　◆◆　４人分

	れんこん	80ｇ
	にんじん	40ｇ
	大根	60ｇ
	きゅうり	60ｇ
	コーン（缶詰）	20ｇ
A	すりごま	大さじ１
A	マヨネーズ	大さじ３
A	酢	小さじ2/3
A	塩・こしょう	少々

一人分の栄養価
エネルギー　95Kcal
たんぱく質　1.3ｇ
カルシウム　39mｇ
塩分　0.7ｇ

◆◆　作り方　◆◆

① れんこん、にんじん、大根は薄いいちょう切りにして、熱湯で
　ゆでて水気をよく切っておく。
② きゅうりは塩少々を振り、板ずりにして洗って小口切りにする。
③ Aの調味料で①、②、コーンを和える。

ひとくちメモ
野菜は火を通しすぎないよう、歯ごたえが残る程度にゆでましょう。よくかんで食べることで、食べ過ぎや肥満予防の効果が期待できます。